



فيتامين ب٦ في الجسم

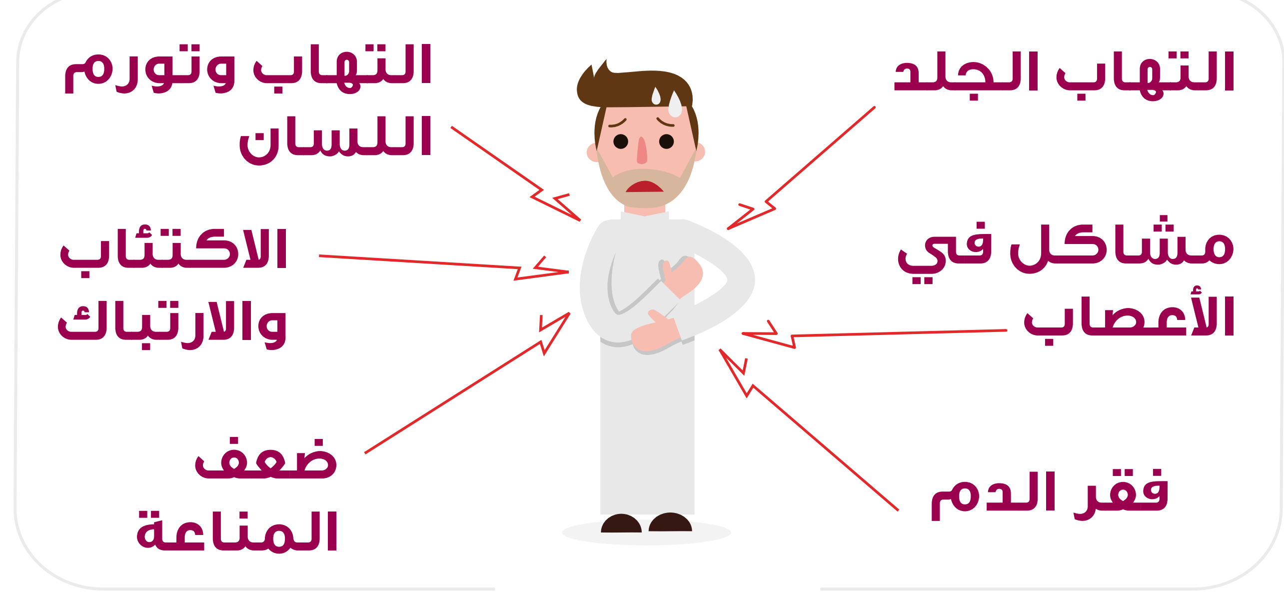




الاحتياج اليومي التقريبي للفيتامين

2 ملجم

أعراض النقص



- التهاب الجلد
- التهاب وتورم اللسان
- مشاكل في الأعصاب
- الاكتئاب والارتباك
- فقر الدم
- ضعف المناعة

أضرار الزيادة



- فقدان الشعور بالأطراف



- تضخم الثدي







- حساسية للضوء



- الطفح الجلدي



- حب الشباب



- مشاكل في الجهاز الهضمي









فيتامين ب٦ في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ب٦



الحمص



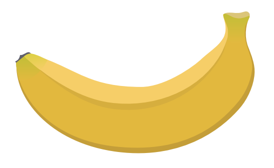
كوب



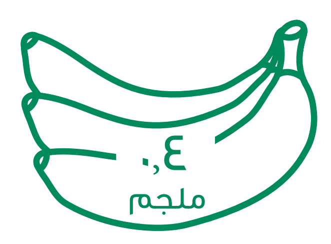
صدر الدجاج المشوي



٨٥ جـرام



الموز



حبة متوسطه



الأرز الأبيض (مطبوخ)



كوب